

## PENSIERO E RIFLESSIONE NEL BUDDHISMO ANTICO\*

Bhikkhu Anālayo

*Nel buddhismo antico, pensare o riflettere è un'attività che viene considerata fertile campo d'esercizio per l'applicazione della presenza (pāli: sati; sanscrito: smṛti) nell'osservazione consapevole, al fine di rilevare se questo tipo di processo mentale tenda a proliferare nell'ambito di ciò che è eticamente non-salutare. La stessa riflessione, inoltre, è una forma di pratica relata alla presenza che può contribuire in maniera specifica al progresso verso la liberazione.*

Riguardo al pensiero, il punto di vista del buddhismo antico è caratterizzato da un interesse etico che è centrale, nel senso che si rende necessario distinguere il tipo di pensiero che è destinato a portare alla propria e all'altrui afflizione, che è, quindi, non-salutare, di contro a quelle modalità del pensare che hanno ripercussioni opposte e che sono, perciò, salutari.

Secondo quanto riferito, la distinzione fondamentale tra questi due tipi di pensiero fu analizzata dal Buddha stesso durante la sua ricerca del risveglio (Ñāṇamoli, 1995, p. 207). Sulla base di questa distinzione, ad un'analisi più attenta, egli avrebbe constatato come il soffermarsi col pensiero su di un particolare contenuto si tradurrà, nel tempo, nello sviluppo di una corrispondente inclinazione mentale. È necessario, perciò, monitorare i pensieri, al fine di contrastare la formazione o il consolidamento di un'inclinazione mentale eticamente non-salutare. La principale distinzione etica da fare qui trova espressione nel secondo fattore del nobile ottuplice sentiero, la retta intenzione. Dal punto di vista di questo fattore del sentiero, vanno evitati i pensieri sensuali così come quelli che esprimono malevolenza o l'intenzione che sia arrecato danno.

Uno strumento essenziale per monitorare i propri pensieri ed individuare la loro natura eticamente salutare o non-salutare è la presenza. È proprio il

terzo dei quattro fondamenti della presenza (pāli: *satipaṭṭhāna*; sanscrito: *smṛtyupasthāna*), infatti, quello che riguarda la contemplazione della mente, che permette di sviluppare le capacità di base per procedere con tale ricognizione (Anālayo, 2003, p. 173 [tr. it. 2022<sup>2</sup>, p. 209]). In particolare, le istruzioni relative a questa forma di presenza richiedono un certo grado di input concettuale. Questo vale per ciascuno dei quattro fondamenti della presenza e non resta confinato solo al terzo. In ogni caso, il saggio impiego del pensiero nella forma del riconoscimento concettuale, nella sola misura minima utile a rafforzare il processo di ricognizione, costituisce una parte integrante della meditazione di presenza secondo il buddhismo antico.

Un'altra dimensione della pratica della presenza, correlata a quanto detto, è quella dell'osservazione della natura impermanente dei pensieri. Questa può prendere la forma del vedere come un pensiero sorge, persiste per un certo lasso di tempo, e poi svanisce (Bodhi, 2012, p. 432). Tale modalità di pratica si colloca in un'esplicita relazione con la presenza stessa come pure con la chiara cognizione (pāli: *sampajañña*; sanscrito *saṃprajanya*). Per quanto l'immobilità silenziosa della mente costituisca certamente un aspetto importante della pratica meditativa, c'è sicuramente spazio per meditare quando la mente si trova in una modalità in cui è presente un'attività di pensiero. L'istanza fondamentale, qui, è semplicemente quella di mantenersi stabilmente presenti a ciò che sta accadendo.

La riflessione è, a sua volta, un ulteriore ambito di pertinenza della presenza (Anālayo, 2021). Questo, in un certo senso, va contro l'idea, comunemente diffusa, che teoria e pratica buddhiste siano due dimensioni separate. Nel pensiero indiano antico, queste sono intimamente correlate, e i testi antichi riconoscono varie forme di meditazione riflessiva. Còliti in questa prospettiva, pensiero e meditazione possono essere collocati lungo un *continuum*, piuttosto che essere considerati in stretta opposizione. Di fatto, una delle diverse occasioni possibili perché si verifichi la svolta verso il risveglio è proprio quando si riflette sugli insegnamenti del Buddha.

\* Edizione originale in lingua inglese: Thinking in early Buddhism, in Nirbhay Singh (a cura di), *Encyclopedia of mindfulness, Buddhism, and other contemplative practices*, New York,

2023. Edizione italiana © Āgama Research Group, 2023; traduzione di Costanza Ceccarelli, a cura di Bhikkhunī Dhamma-dinnā.

## Riferimenti bibliografici

Anālayo, Bh. (2003). *Satipaṭṭhāna, the direct path to realization*. Windhorse Publications [tr. it. *Satipaṭṭhāna, il cammino diretto*, Ubiliber, 2022<sup>2</sup>].

Anālayo, Bh. (2021). Hearing, reflection, and cultivation: relating the three types of wisdom to mindfulness. *Religion*, 12(441), 1–12.

Bodhi, Bh. (2012). *The numerical discourses of the Buddha, a translation of the Aṅguttara Nikāya*. Wisdom Publications.

Ñāṇamoli, Bh. (1995). *The middle length discourses of the Buddha, a translation of the Majjhima Nikāya*. Wisdom Publications.

---